

Lapsus y Retrasos

Definición de Lapsus: se le llama lapsus cuando no cumple con sus metas de control de peso. Hasta los atletas de las Olimpiadas tienen lapsus ocasionales o retrasos.

El desafío de los lapsus: un lapsus puede hacerle sentirse culpable. También puede sentir que carece de habilidades o seguridad para manejar su peso. Estos pensamientos le pueden conducir a renunciar. Si tiene un lapsus, no es el fin del mundo, no exagere la situación.

Cómo aprender de los lapsus:

- Primero, mire a un lapsus como una oportunidad. Siga avanzando para cumplir con sus metas de salud.
- Recuerde las razones por las cuales está controlando su peso y lo duro que ha trabajado para llegar a donde está ahora.
- Adopte un enfoque resolutivo.
 - ¿Qué condujo al retraso? ¿Fue a causa de una persona, lugar o cosa?
 - Piense en lo que puede hacer diferente si esto ocurre otra vez.



Consejos sobre el manejo de los retrasos:

Los retrasos a menudo tienen causas claras. Puede cambiar la causa o cómo responde usted a la causa. Aquí tiene algunas sugerencias:

- **Cambie** la causa. Por ejemplo, utilice un plato pequeño, coma en un lugar diferente o a una hora diferente.
- **Evite** la causa. Si sabe que no la puede manejar, evítela. Por ejemplo, no coma en un bufet.
- **Sustituya** una respuesta saludable por la causa. Por ejemplo, coma una manzana en lugar de papas fritas o tome las escaleras en lugar del ascensor.

Pida ayuda: Utilice el apoyo de sus amigos, familia o su equipo MOVE!® cuando tiene retrasos.